План тренировок для дистанционного обучения

Группа БУ-1 лыжные гонки

Тренер-преподаватель: Петрова Н.Ю.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание |
| 24.03.2020 | Ознакомиться (повторить) и/или изучить Правила дорожного движения!!!  Велокросс 1ч 15 мин, заминка (растяжка, гимнастика) 15 мин. |
| 26.03.2020 | 1. Разминка.  Ходьба в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Упражнения повторяются без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - «пресс» (руки за головой, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях, при этом при поднимании туловища локтями касаться колен. Повторить 2 подхода по 10-12 раз.  - выпрыгивание вверх из приседа с взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 5-7 раз.  2) Упражнение для развития гибкости:  - наклоны вперед до касания ладонями пола. Повторить 5-7 раз.  - сидя на полу, разводим ноги в стороны, поочередно тянемся руками, не сгибая ног в коленях, к пальцам левой ноги, затем к правой ноги.  3) Упражнения для развития координации:  - упражнение «ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 30-45 секунд. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| 27.03.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе с чередованием ходьбы 10-15 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - упражнение «велосипед» (лежа на спине выполнить движение ногами, как будто крутишь педали велосипеда). Повторить по 15-20 раз.  - Мальчики. Прыжок в длину с места с двух ног. Повторить 5-7 раз.  - Девочки. Прыжки через скакалку. Повторить 15-20 раз.  2) Упражнения для развития гибкости:  - лежа «лицом вниз» (на груди) отведение прямых рук вверх и вперед, при этом прогнуться в пояснице. Повторить 3-5 раз.  - упражнение «мостик».  - прыжок вверх с поворотом на 1800. Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5 раз. |
| 07.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног:  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой.  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  Дополнительно добавить новые упражнения для разминки:  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (руки вытянуть вперед, махом ноги стараться достать уровня рук).  Упражнения повторяются без остановки по 5-7 раз.  2. Упражнения для профилактики плоскостопия:  - ходьба босиком по одной линии высоко на носках;  - поднимание мелких предметов с пола пальцами ног.  3. Упражнения на восстановление и дыхание:  - шагаем на месте в течение 2-3 мин, как можно выше поднимая колени;  - руки в стороны. На выдохе захлеснуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. Повторить 4-5 раз.  - руки на поясе. На выдохе медленно и глубоко присесть, на выходе медленно выпрямиться. Повторить 4-5 раз. |
| 09.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020) плюс добавить новые упражнения для разминки:  - наклоны вперед на каждый шаг;  - «перекаты»;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней). На каждую ногу по 10 махов.  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  Упражнения для развития силы:  1) Отжимание:  - мальчики от пола: 2 подхода по 5-7 раз;  - девочки от скамейки либо от пола стоя на согнутых коленях: 2 подхода 3-5 раз.  2) Приседание на двух ногах: 2 подхода по 8-10 раз.  Упражнения для развития координации:  - мальчики. Набивание мяча одной ногой (правой, левой). Повторить на каждую ногу по 10 раз.  - девочки. Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. Повторить 3-5 раз. |
| 10.04.2020 | Кросс-поход 1 ч (чередование бега с ходьбой: бег 2 мин, ходьба 1 мин); заминка (гимнастика, растяжка) 30 мин. |
| 14.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе с чередованием ходьбы 10-15 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - упражнение «велосипед» (лежа на спине выполнить движение ногами, как будто крутишь педали велосипеда). Повторить по 15-20 раз.  - Мальчики. Прыжок в длину с места с двух ног. Повторить 5-7 раз.  - Девочки. Прыжки через скакалку. Повторить 15-20 раз.  2) Упражнения для развития гибкости:  - лежа «лицом вниз» (на груди) отведение прямых рук вверх и вперед, при этом прогнуться в пояснице. Повторить 3-5 раз.  - упражнение «мостик».  - прыжок вверх с поворотом на 1800. Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5 раз. |
| 16.04.2020 | 1. Разминка.  Ходьба в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Упражнения повторяются без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - «пресс» (руки за головой, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях, при этом при поднимании туловища локтями касаться колен. Повторить 2 подхода по 10-12 раз.  - выпрыгивание вверх из приседа с взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 5-7 раз.  2) Упражнение для развития гибкости:  - наклоны вперед до касания ладонями пола. Повторить 5-7 раз.  - сидя на полу, разводим ноги в стороны, поочередно тянемся руками, не сгибая ног в коленях, к пальцам левой ноги, затем к правой ноги.  3) Упражнения для развития координации:  - упражнение «ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 30-45 секунд. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| 17.04.2020 | Ознакомиться (повторить) и/или изучить Правила дорожного движения!!!  Велокросс 1ч 15 мин, заминка (растяжка, гимнастика) 15 мин. |
| 21.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног:  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой.  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  Дополнительно добавить новые упражнения для разминки:  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (руки вытянуть вперед, махом ноги стараться достать уровня рук).  Упражнения повторяются без остановки по 5-7 раз.  2. Упражнения для профилактики плоскостопия:  - ходьба босиком по одной линии высоко на носках;  - поднимание мелких предметов с пола пальцами ног.  3. Упражнения на восстановление и дыхание:  - шагаем на месте в течение 2-3 мин, как можно выше поднимая колени;  - руки в стороны. На выдохе захлеснуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. Повторить 4-5 раз.  - руки на поясе. На выдохе медленно и глубоко присесть, на выходе медленно выпрямиться. Повторить 4-5 раз. |
| 23.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020) плюс добавить новые упражнения для разминки:  - наклоны вперед на каждый шаг;  - «перекаты»;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней). На каждую ногу по 10 махов.  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  Упражнения для развития силы:  1) Отжимание:  - мальчики от пола: 2 подхода по 5-7 раз;  - девочки от скамейки либо от пола стоя на согнутых коленях: 2 подхода 3-5 раз.  2) Приседание на двух ногах: 2 подхода по 8-10 раз.  Упражнения для развития координации:  - мальчики. Набивание мяча одной ногой (правой, левой). Повторить на каждую ногу по 10 раз.  - девочки. Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. Повторить 3-5 раз. |
| 24.04.2020 | Кросс-поход 1 ч (чередование бега с ходьбой: бег 2 мин, ходьба 1 мин); заминка (гимнастика, растяжка) 30 мин. |
| 28.04.2020 | 1. Разминка.  Бег в спокойном темпе с чередованием ходьбы 10-15 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - упражнение «велосипед» (лежа на спине выполнить движение ногами, как будто крутишь педали велосипеда). Повторить по 15-20 раз.  - Мальчики. Прыжок в длину с места с двух ног. Повторить 5-7 раз.  - Девочки. Прыжки через скакалку. Повторить 15-20 раз.  2) Упражнения для развития гибкости:  - лежа «лицом вниз» (на груди) отведение прямых рук вверх и вперед, при этом прогнуться в пояснице. Повторить 3-5 раз.  - упражнение «мостик».  - прыжок вверх с поворотом на 1800. Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5 раз. |
| 30.04.2020 | 1. Разминка.  Ходьба в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущие тренировки от 07.04.2020, от 09.04.2020).  Упражнения повторяются без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП.  1) Упражнения для развития силы:  - «пресс» (руки за головой, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами в коленях, при этом при поднимании туловища локтями касаться колен. Повторить 2 подхода по 10-12 раз.  - выпрыгивание вверх из приседа с взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 5-7 раз.  2) Упражнение для развития гибкости:  - наклоны вперед до касания ладонями пола. Повторить 5-7 раз.  - сидя на полу, разводим ноги в стороны, поочередно тянемся руками, не сгибая ног в коленях, к пальцам левой ноги, затем к правой ноги.  3) Упражнения для развития координации:  - упражнение «ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 30-45 секунд. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| Дата | Содержание |
| 12.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 8-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц):  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - вращательные движения тазом (руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращение тазом как будто крутишь обруч);  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - наклоны вперед на каждый шаг;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой;  - «перекаты»;  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 5-7 раз.  2. ОФП:  - Подтягивание на низкой перекладине 6-8 раз;  - Приседание 8-12 раз.  - Отжимание: мальчики от пола 6-8 раз; Девочки от скамейки либо от пола, стоя на согнутых коленях по 4-6 раз.  - Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами в коленях, ноги зафиксированы, руки за головой) 10-12 раз.  - Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх 5-7 раз.  Повторить 1-2 серии с интервалом отдыха между упражнениями 1 мин. 30 с, интервалом отдыха между подходами (сериями) 3 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжку (выпады, махи ногами, полушпагаты и шпагаты, «перекаты», вис на перекладине). |
| 14.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабо-среднем по интенсивности темпе 8-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Развитие физических способностей (силы, гибкости, координации):  - Приседания с мячом (зажимаем между коленями обычный мяч, расправляем плечи, руками на поясе) – медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Повторить 8-10 раз.  - Упражнение «велосипед» (круговые движения ногами лежа на спине). Выполнять в течение 15-20 с.  - Упражнение «лодочка» (ложимся на живот, вытягиваем руки вперед-вверх, ноги – соединяем вместе, приподнимаем вверх. Прогибаемся в пояснице). Удерживать данное положение в течение 10-15 с.  - Упражнение «ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 10-15 с. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжку, вис на перекладине. |
| 15.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Быстрая интенсивная ходьба широким шагом – выпадом 45 мин.  3. Заминка. Упражнения на расслабление и восстановление, на гибкость, растяжку: наклоны вперед, назад, в сторону, вращения туловища, выпады, махи ногами, «перекаты», вис на перекладине. |
| 19.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабо-среднем по интенсивности темпе 8-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Круговая тренировка:  Круг (серия):  - Подъем легких гантелей (попеременное сгибание и разгибание в локтях, выполнение круговых движений прямыми руками с гантелями). Повторить 8-10 раз.  - Прыжки на одной ноге (левой, правой). Повторить 15-20 м.  - Броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой (левой, правой)). Повторить по 2 раза на каждый вид.  - Прыжки на скакалке. Выполнить в течение 25-35 с.  - Метание теннисного мяча. Повторить 3 раза.  Выполнить 1-2 серии (круга) с интервалом отдыха между упражнениями 1 мин., отдых между сериями (кругами) до 2 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжку (выпады, махи ногами, полушпагаты и шпагаты, «перекаты», вис на перекладине). |
| 21.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабо-среднем по интенсивности темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Развитие физических способностей:  - челночный бег 3 раза по 10-15 м.;  - прыжки в длину с места;  - бросок мяча в кольцо;  - упражнение «мостик» (ложимся на пол, упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив руки с ногами, прогибаем спину дугой). Удерживать данное положение в течение 10-15 с.  Каждое упражнение повторить по 3 раза. Выполнить 1-2 подхода (серии) с интервалом отдыха между упражнениями 1 мин, и интервалом отдыха между подходами (сериями) 1-2 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжку, вис на перекладине. |
| 22.05.2020 | Велокросс 1ч 15 мин  Заминка (гимнастика ОРУ, растяжка: выпады, махи ногами, «перекаты», полушпагаты и шпагаты, вис на перекладине) 15-20 мин. |
| 26.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабо-среднем по интенсивности темпе 8-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. ОФП:  - Обратные отжимания (руки в упоре сзади, кисти направлены вперед, ноги прямые, стопы на полу, таз поднят над полом). Выполняем сгибание рук в локтях, таз все время над полом, не касаясь его.  - Прыжки на вверх на возвышение. Выполнить толчком двух ног с помощью маха руками вверх.  - Подтягивание коленей к груди в висе на перекладине.  - Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.  Каждое упражнение повторить по 5-7 раз. Выполнить 1-2 подхода (серии) с интервалом отдыха между упражнениями 1 мин, и интервалом отдыха между подходами (сериями) 1-2 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, гибкость, растяжку, вис на перекладине. |
| 28.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабо-среднем по интенсивности темпе 5-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Развитие физических способностей:  - бег из положения приседа, упора лежа;  - упражнение «лягушка» (выпрыгивание вперед и немного вверх из приседа или полуприседа толчком двух ног);  - метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений;  - стоя на узкой опоре (бревне) на одной ноге, другая вперед расслабленная. Свободные махи вперед-назад расслабленной ногой.  Каждое упражнение повторить по 5-7 раз. Выполнить 1-2 подхода (серии) с интервалом отдыха между упражнениями 1 мин, и интервалом отдыха между подходами (сериями) 1-2 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжку, вис на перекладине. |
| 29.05.2020 | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 8-10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц), беговые упражнения. (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Кросс в слабом и среднем по интенсивности темпе 1-2 км.  3. Заминка.  Упражнения на восстановление и расслабление:  - медленная ходьба, поднимание и опускание рук в такт вдохам и выдохам;  - подняться на носки, руки вверх (вдох), наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).  Упражнения на гибкость, растяжку: наклоны вперед, назад, в сторону, вращения туловища, выпады, махи ногами, «перекаты», вис на перекладине («маятники»). |

План тренировок для дистанционного обучения

Группа БУ-4 лыжные гонки

Тренер-преподаватель: Петрова Н.Ю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | | Содержание |
| 23.03.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020)  2. ОФП  1) Упражнения для развития силы:  - выпрыгивание вверх из приседа со взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 7-10 раз.  - пресс (лежа на спине поднимание и опускание прямых ног до ограничения). Повторить 8-10 раз.  2) Упражнения для развития координации:  Мальчики: набивание мяча одной ногой (правой, левой). На каждую ногу по 10-15 раз.  Девочки: подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. Повторить 5 раз.  - поворот на 3600 (прыжок вверх и поворот на 3600). Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5-7 раз.  - упражнение «Ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 45 сек-1 минута. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| 26.03.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020).  2. Кросс 4-5 км.  3. Заминка (растяжка, гимнастика).  4. СФУ. Имитационные упражнения на технику:  - имитация техники конькового хода на месте и в перемещении;  - имитация техники классического хода: попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. |
| 27.03.2020 | | Ознакомиться (повторить) и/ или изучить Правила дорожного движения!!!  Кросс-поход 1 ч 30 мин (чередование бега с ходьбой: бег 3,5 мин, ходьба 1 – 1,5 мин); заминка (гимнастика, растяжка) 25 - 30 мин. |
| 06.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног:  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - вращательные движения тазом (руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращение тазом как будто крутишь обруч);  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - наклоны на каждый шаг;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой;  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 7- 10 раз.  2. ОФП. Беговые упражнения:  - бег с высоким поднимаем бедра;  - бег захлестыванием голени;  - бег на прямых ногах;  - бег скрестно;  - бег спиной вперед;  - темповые прыжки с продвижением чередуя правым, левым боком;  - прыжки «радости»;  - «лягушка» (прыжки из упора присев с первоначальным приземлением на руки и дальнейшем приходом в упор присев);  - прыжки с места (тройной, пятерной).  Каждое упражнение повторить по 2 раза по 10-15м.  3. Упражнение для восстановление и дыхания. Поднимаясь на носках поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. |
| 09.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020)  2. ОФП  1) Упражнения для развития силы:  - прыжки через скакалку. Повторить 2 подхода по 15-20 сек.  - упражнение «велосипед» (лежа на спине выполнить движение ногами, как будто крутишь педали велосипеда). Повторить 2 подхода по 15-20 раз.  2) Упражнения для развития гибкости:  - взявшись за концы скакалки (палки, веревки) выполнить выкрут прямых рук назад и обратно вперед. Повторить 2 подхода по 7-9 раз подряд.  - лежа на груди (лицом вниз) прогнуться в пояснице и отвести руки вверх-вперед. Повторить 2 подхода по 4-6 раз. |
| 10.04.2020 | | Ознакомление и изучение Правил дорожного движения!!!  Велокросс 2 ч, заминка (гимнастика, растяжка: выпады, махи ногами, «перекаты», вис на перекладине) 15-20 мин. |
| 13.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020)  2. ОФП  1) Упражнения для развития силы:  - выпрыгивание вверх из приседа со взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 7-10 раз.  - пресс (лежа на спине поднимание и опускание прямых ног до ограничения). Повторить 8-10 раз.  2) Упражнения для развития координации:  Мальчики: набивание мяча одной ногой (правой, левой). На каждую ногу по 10-15 раз.  Девочки: подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. Повторить 5 раз.  - поворот на 3600 (прыжок вверх и поворот на 3600). Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5-7 раз.  - упражнение «Ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 45 сек-1 минута. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| 16.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020).  2. Кросс 4-5 км.  3. Заминка (растяжка, гимнастика).  4. СФУ. Имитационные упражнения на технику:  - имитация техники конькового хода на месте и в перемещении;  - имитация техники классического хода: попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. |
| 17.04.2020 | | Ознакомиться (повторить) и/ или изучить Правила дорожного движения!!!  Кросс-поход 1 ч 30 мин (чередование бега с ходьбой: бег 3,5 мин, ходьба 1 – 1,5 мин); заминка (гимнастика, растяжка) 25 - 30 мин. |
| 20.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног:  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - вращательные движения тазом (руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращение тазом как будто крутишь обруч);  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - наклоны на каждый шаг;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой;  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 7- 10 раз.  2. ОФП. Беговые упражнения:  - бег с высоким поднимаем бедра;  - бег захлестыванием голени;  - бег на прямых ногах;  - бег скрестно;  - бег спиной вперед;  - темповые прыжки с продвижением чередуя правым, левым боком;  - прыжки «радости»;  - «лягушка» (прыжки из упора присев с первоначальным приземлением на руки и дальнейшем приходом в упор присев);  - прыжки с места (тройной, пятерной).  Каждое упражнение повторить по 2 раза по 10-15м.  3. Упражнение для восстановление и дыхания. Поднимаясь на носках поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. |
| 23.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020)  2. ОФП  1) Упражнения для развития силы:  - прыжки через скакалку. Повторить 2 подхода по 15-20 сек.  - упражнение «велосипед» (лежа на спине выполнить движение ногами, как будто крутишь педали велосипеда). Повторить 2 подхода по 15-20 раз.  2) Упражнения для развития гибкости:  - взявшись за концы скакалки (палки, веревки) выполнить выкрут прямых рук назад и обратно вперед. Повторить 2 подхода по 7-9 раз подряд.  - лежа на груди (лицом вниз) прогнуться в пояснице и отвести руки вверх-вперед. Повторить 2 подхода по 4-6 раз. |
| 24.04.2020 | | Ознакомление и изучение Правил дорожного движения!!!  Велокросс 2 ч, заминка (гимнастика, растяжка: выпады, махи ногами, «перекаты», вис на перекладине) 15-20 мин. |
| 27.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20-25 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020)  2. ОФП  1) Упражнения для развития силы:  - выпрыгивание вверх из приседа со взмахом рук вверх. Повторить 2 подхода по 7-10 раз.  - пресс (лежа на спине поднимание и опускание прямых ног до ограничения). Повторить 8-10 раз.  2) Упражнения для развития координации:  Мальчики: набивание мяча одной ногой (правой, левой). На каждую ногу по 10-15 раз.  Девочки: подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. Повторить 5 раз.  - поворот на 3600 (прыжок вверх и поворот на 3600). Повторить в каждую сторону (в левую, в правую) по 5-7 раз.  - упражнение «Ласточка» (разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив туловище вперед, замираем в позе ласточки на 45 сек-1 минута. Повторяем упражнение меняя ногу. |
| 30.04.2020 | | 1. Разминка.  Бег в среднем темпе 20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног. (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 06.04.2020).  2. Кросс 4-5 км.  3. Заминка (растяжка, гимнастика).  4. СФУ. Имитационные упражнения на технику:  - имитация техники конькового хода на месте и в перемещении;  - имитация техники классического хода: попеременный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. |
| Дата | | Содержание | | |
| 14.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в спокойном средне-слабом по интенсивности темпе 15-20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц):  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - вращательные движения тазом (руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращение тазом как будто крутишь обруч);  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - наклоны вперед на каждый шаг;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой;  - «перекаты»;  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 7- 10 раз.  Беговые упражнения:  - бег с высоким поднимаем бедра;  - бег захлестыванием голени;  - бег на прямых ногах;  - бег скрестно;  - бег спиной вперед;  - темповые прыжки с продвижением вперед чередуя правым, левым боком;  - прыжки «радости».  Каждое упражнение повторить по 2 раза по 10-15м.  2. Упражнения для развития силы и силовой выносливости (с отягощением) (ОФП):  - выжимание груза вверх 2-3 подхода по 10-15 раз (вес набивной мяч 1-2 кг);  - выпрыгивание из полуприседа с грузом 2-3 подхода по 10-12 раз (вес 1-2 кг);  - упор лежа – упор присев 2-3 подхода по 10-15 раз.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на восстановление, расслабление и растяжку. | | |
| 15.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущую тренировку от 14.05.2020):  - круговые движения прямыми руками вперед, назад;  - рывки руками (руки перед грудью либо одна рука вверху, другая внизу);  - рывки руками с поворотами в правую и левую сторону;  - вращательные движения тазом (руки на поясе, ноги на ширине плеч, вращение тазом как будто крутишь обруч);  - наклоны в стороны влево, вправо, при этом руки на поясе;  - наклоны вперед, старавшись коснуться пола всей ладонью;  - наклоны вперед на каждый шаг;  - упражнение «мельница»;  - выпады поочередно правой, левой ногой;  - «перекаты»;  - выпады со сменой ног в прыжке;  - махи ногами (мах ногой вперед-вверх и делаем хлопок рукой под ней).  Каждое упражнение повторяется без остановки по 7- 10 раз.  Беговые упражнения:  - бег с высоким поднимаем бедра;  - бег захлестыванием голени;  - бег на прямых ногах;  - бег скрестно;  - бег спиной вперед.  Каждое упражнение повторить по 2 раза по 10-15м.  2. Кросс в слабом и среднем по интенсивности темпе 2-3 км.  3. Заминка. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжка, вис на перекладине («маятники»). | | |
| 18.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в спокойном средне-слабом по интенсивности темпе 15-20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц).  2. Развитие быстроты и ловкости:  1) Бег на короткие дистанции 30-40 м с максимальной скоростью (ускорение). Повторить 4-5 раз.  2) В каждом упражнении выполнить по 10-15 прыжков:  - прыжки в длину с места;  - многоскоки;  - прыжки через препятствия;  - прыжки в высоту.  1 подход (серия) = п.1 + п.2. Выполнить 3 подхода (серии), отдых между подходами (сериями) 3 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на расслабление и восстановление, на гибкость, растяжку. | | |
| 21.05.2020 | | Езда на велосипеде (велокросс) 2 ч  Заминка (гимнастика ОРУ, растяжка: наклоны вперед, назад, в сторону, вращения туловища, выпады, махи ногами, «перекаты», вис на перекладине) 15-20 мин. | | |
| 22.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в средне-слабом по интенсивности темпе 15-20 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. ОФП:  1) Отжимание мальчики - в упоре лежа, девочки – в упоре от скамейки.  2) Смена ног в выпаде прыжком.  3) Из упора лежа упор присев толчком обеих ног.  4) Из приседа или полуприседа выпрыгивание вверх.  5) Из положения лежа поднимание туловища.  Упражнения выполнять с максимальной быстротой в течение 20 с отдыхом между упражнениями до 1 мин.  Выполнить 1-2 подхода (серии), отдых между подходами (сериями) до 2 мин.  3. Заминка. Бег в слабом темпе с переходом на ходьбу 2-4 мин. Упражнения на расслабление и восстановление, на гибкость, растяжку 15-20 мин. | | |
| 25.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 10 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Кросс в слабом и среднем по интенсивности темпе 2-4 км.  3. Заминка. Упражнения на восстановление и расслабление, растяжка (наклоны, вращения туловища, выпады, махи ногами, «перекаты», полушпагаты и шпагаты), вис на перекладине («маятники»). | | |
| 28.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в спокойном средне-слабом по интенсивности темпе 10-15 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц).  (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. СФУ, специальные прыжковые упражнения:  - подскоки, прыжки вперед с места;  - многоскоки толчком двух ног – «лягушка»;  - прыжки с ноги на ногу;  - прыжки через препятствия (скамейку, лавку) боком;  - прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди (10-15 прыжков).  Каждое упражнение повторить по 2 раза по 10-15м.  3. Заминка. Бег в слабом темпе 1-3 мин. Упражнения на расслабление и восстановление, на гибкость, растяжку 10-15 мин.  4. Специальные имитационные упражнения для совершенствования техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, ход, одновременный одношажный ход (1-2 подхода по 3 упражнения по 20-30 сек.) | | |
| 29.05.2020 | | 1. Разминка.  Бег в слабом по интенсивности темпе 10-15 мин.  Гимнастика (разминка) рук, туловища, ног (ОРУ на все группы мышц) (Смотри аналогично предыдущие тренировки).  2. Развитие выносливости: интенсивная ходьба по пересеченной местности (быстрая ходьба широким шагом – выпадом) 1 ч.  3. Заминка. Упражнения на расслабление и восстановление, на гибкость, растяжку, вис на перекладине.  4. СФУ (специальные имитационные упражнения для совершенствования техники лыжных ходов):  1) В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;  2) В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе (при этом можно стоять на узкой опоре для развития равновесия (координации)).  3) То же (п.1, п.2) с резиновым амортизатором. | | |